

УДК 796.012:378

*А. С. Синяков (2 курс, 21 взвод)
Научный руководитель: И. В. Печковский,
преподаватель кафедры профессионально-
прикладной физической подготовки
Могилевского института МВД*

ДИАГНОСТИКА И КОНТРОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КУРСАНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Изучение особенностей процесса подготовки в спортивной и профессиональной сферах деятельности непосредственно связано с разработкой вопросов диагностики и контроля занимающихся как необходимого инструмента управления учебно-тренировочным процессом.

Основным методом оценивания двигательных способностей называют тестирование. В многочисленных работах определены основные теоретические и методические положения, которые следует учитывать при выборе тестов на двигательную реакцию, отобраны тесты, пригодные для оценки абсолютных и относительных показателей и характеризующие уровень двигательных способностей для различных возрастно-половых групп. Однако не все из них отвечают требованиям положений тестирования и прежде всего основным критериям: надежности и информативности [1]. В этом плане при построении и проведении тестов рекомендуется использование таких форм диагностики двигательных реакций, как тестовые батареи, которые, кроме вышеназванного, дают более полную информацию о комплексе изучаемых способностей [2; 3]. Отдельно выделенных тем для развития двигательных реакций программами не предусмотрено, так как суть данной структуры проявляется в том, что параллельно с прохождением общего раздела, например по легкой атлетике, подлежат воспитанию такие физические качества, как скоростные, скоростно-силовые, быстрота, общая выносливость, координация движений. Наряду с прохождением материала специального раздела, воспитываются собственно-силовые способности, силовая выносливость, быстрота реакции движений, статическое и динамическое равновесие, гибкость, координационные способности. В качестве контроля общефизической подготовки используются комплексы тестовых упражнений. Например, оценку аэробной выносливости характеризуют результаты бега на 1500 м, 3000 м, скоростных качеств – результаты гладкого бега на 100 м, скоростно-силовых – прыжок в длину с места, координационных способностей – результаты челночного бега 10×10 м, скоростно-силовой выносли-

ности – выполнение комплексно-силового упражнения, сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях, подтягивание на высокой перекладине и др.

Список основных источников

1. Лях, В. И. Методы и критерии оценки координационных способностей школьников / В. И. Лях // Физкультура в школе. – 1988. – № 6. – С. 11–13.
2. Туревский, И. М. Структура психофизической подготовленности человека : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / И. М. Туревский. – М., 1998. – 50 с.
3. Вишняков, А. В. Вопросы стандартизации тестов, определяющих координационные способности / А. В. Вишняков, Т. С. Гнусова, В. А. Кашкаров // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 4. – С. 66–70.